

УТВЕРЖДАЮ
 Заведующий МБДОУ
 08.07.2024

Меню на 08.07.2024 (Сад)

Блюдо	Выход, г	Эн-ценност ь (ккал.)	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	№ рецептур ы
Каша гречневая рассыпчатая	130	168,08	5,07	6,27	22,89	8
Икра кабачковая для детского питания	50	59,5	0,95	4,45	3,85	2
Печенье	35	184,33	4,67	2,33	32,2	3
Чай	180	57,73		14,44		1
Итого за завтрак 1	395	469,65	10,69	13,05	73,38	
Завтрак 2						
Сок фруктовый	170	78,2	0,85	0,17	17,17	3
Итого за завтрак 2	170	78,2	0,85	0,17	17,17	
Обед						
Суп гороховый	200	394,97	15,68	17,38	43,78	1
Гуляш из печени	100	283,79	18,56	20,72	5,77	19
Макаронные отварные	110	437,8	10,41	14,49	66,32	2
Салат из огурцов и капусты	80					7
Хлеб ржаной	40	85,12	2,13	0,47	19,02	2
Компот из сухофруктов	180	80,35	0,23		19,9	2
Соль	4					
Итого за обед	714	1282,03	47,01	53,06	154,79	
Полдник						
Кефир	150	75	4,2	3,74	6	2
Пирожок с повидлом	80	118,44	4,96	9,17	22,91	6
Итого за полдник	230	193,44	9,16	12,91	28,91	
Ужин 1						
Каша пшеничная молочная жидкая	200	184,68	51,3	46,54	98,63	10
Каша пшеничная сладкая	140	12,88	19,6	72,8		1
Хлеб пшеничный	40	118,8	3,36	1,14	23,18	1
Кофейный напиток	180	51,51			12,88	8
Итого за ужин 1	560	354,99	67,54	67,29	207,49	
Рекомендованный ужин 2						
Итого день	2069	2378,3	135,24	146,49	481,74	

Исполнитель: старшая медсестра _____
 Шеф-повар: _____